

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО  
НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»**

**ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ  
«ВИБІР ДО ЗМІН»**

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**

**Журавель Т. В., Строева Н. М.**

**Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді  
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(Протокол №2 від 29.06.2016 р.)**

**Рекомендовано Міністерством соціальної політики України для використання  
центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді  
(лист Міністерства соціальної політики України №119/56/235-16 від 23.08.2016 р.)**

**М. КИЇВ — 2016**

# ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «ВИБІР ДО ЗМІН»

## АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

**Журавель Т. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; програмний радник проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні».

**Строєва Н. М.**, координатор проектів, керівник напрямку з питань профілактики ВІЛ та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; консультант проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні».

## РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

**Новохатня К. А.**, заступниця директора проекту РСКЮ.

**Греам А. Д.**, керівник програм організації «John Howard Society» (Джон Говард Сесайті), консультант проекту РСКЮ з гендерних питань і правосуддя щодо неповнолітніх.

## РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Касьянова О. В.**, проректор з наукової роботи Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат пед. наук, доцент.

**Косьмій О. М.**, завідувач сектору етики відділу соціальної роботи й етики ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, кандидат політ. наук, доцент.

## ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ

*програми тренінгових занять «Вибір до змін» здійснені за підтримки Канадського Міністерства закордонних справ, торгівлі і розвитку компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генеральним соліситором Уряду провінції Альберта*

Тренінгова програма розроблена для роботи з підлітками віком 14-18 років, які перебувають у конфлікті з законом, та спрямована на формування і розвиток у них навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання та планування, а також - на сприяння позитивним змінам у поведінці.

Програма складається з восьми занять тривалістю 90 хвилин кожне, які допоможуть підліткам під керівництвом ведучих краще пізнати себе та оволодіти навичками конструктивної взаємодії з оточуючими.

Програма також може бути корисна при роботі з підлітками групи ризику, в яких спостерігається схильність до розвитку девіантної поведінки.

Посібник стане у пригоді соціальним педагогам, соціальним працівникам, фахівцям із соціальної роботи, психологам центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, працівникам служб пробації, освітянам, представникам громадських організацій.



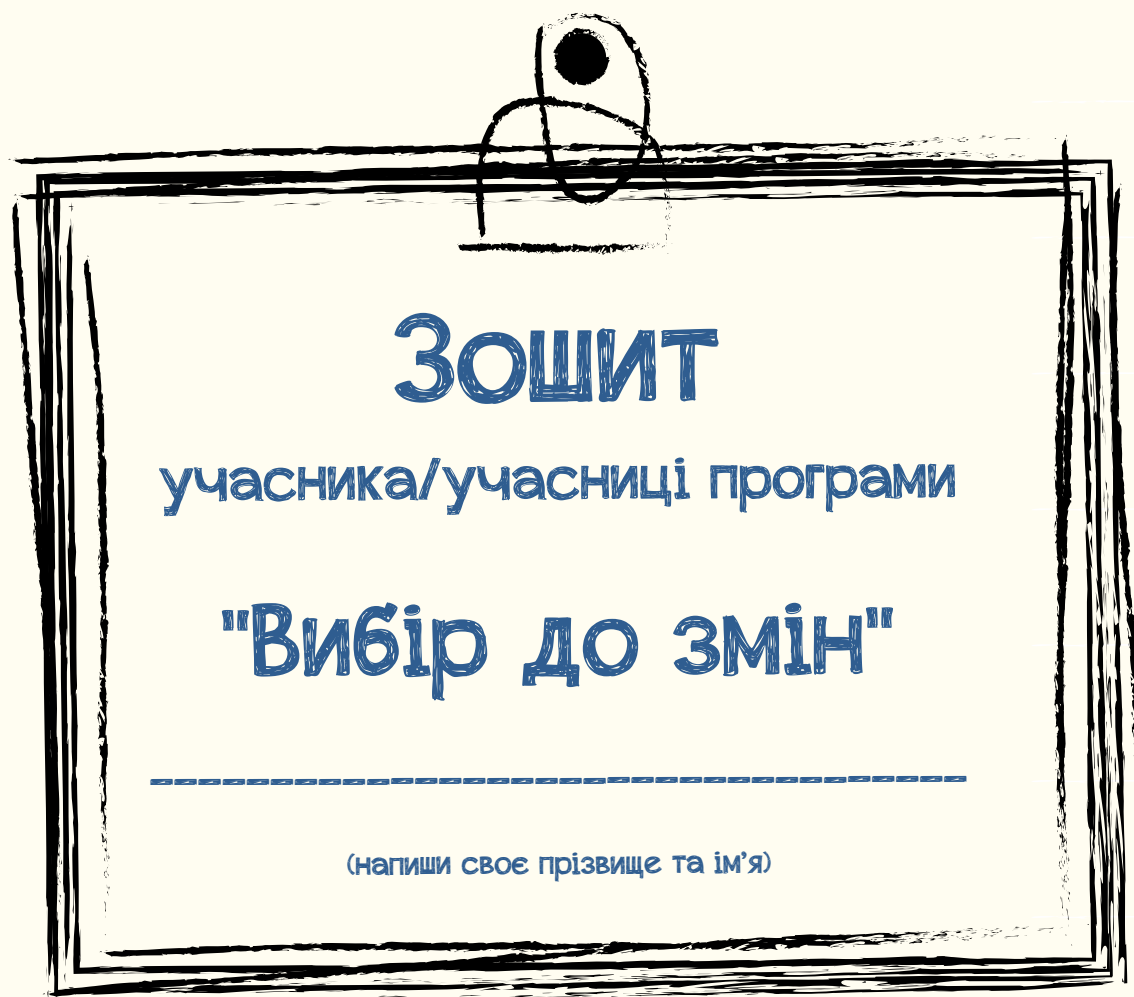
Проект  
Реформування  
Системи  
Кримінальної Юстиції щодо  
Неповнолітніх в  
Україні

Alberta  
Government



© 2016 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено. Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації.

Canada



\_\_\_\_\_

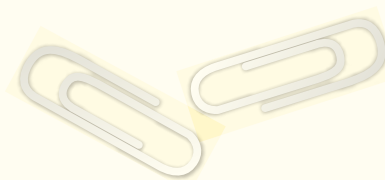
(вкажи дату початку участі у Програмі)



# Зміст



Заняття 1. Керування життям	7
Заняття 2. Бажання – рушійна сила	15
Заняття 3. Думки, емоції та дії	21
Заняття 4. Вчинки та їхні наслідки	26
Заняття 5. Переконавання	30
Заняття 6. Як мислити без помилок	39
Заняття 7. Свідомий вибір	61
Заняття 8. Постановка цілей	65





# Привіт, шановний(-а) учаснику / учасниці Програми “Вибір до змін”!

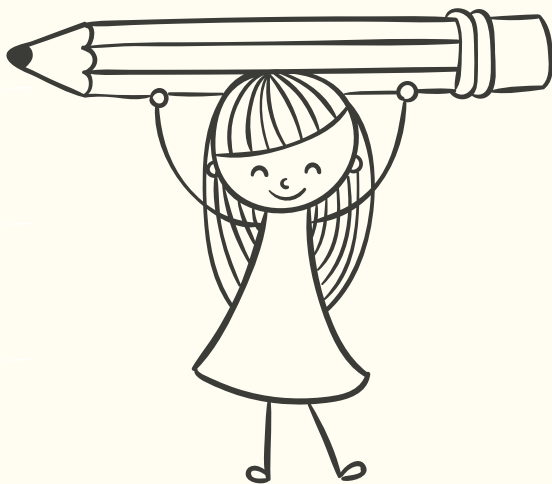
Ти тримаєш у руках цей зошит, а це означає, що ти скористався(-лась) можливістю навчитися самостійно та безпечно керувати своїм життям. Зошит – це твій путівник на час наших зустрічей. До речі, він може стати тобі у пригоді й по завершенню участі у Програмі «Вибір до змін». На тебе чекає 8 зустрічей із групою однолітків та кваліфікованими ведучими Програми, а теми цих зустрічей будуть такими:

1. Керування життям
2. Бажання – рушійна сила
3. Думки, емоції та дії
4. Вчинки та їхні наслідки
5. Переконавання
6. Як мислити без помилок
7. Свідомий вибір
8. Постановка цілей



На наших зустрічах ти більше дізнаєшся про себе, зрозумієш причини своїх дій та усвідомиш, що саме від тебе залежить, яким буде твоє «завтра», а також ти зможеш навчитися:

- \* впевнено обирати свій шлях
- \* Легко вирішувати життєві завдання
- \* Безпечно долати перешкоди
- \* Досягати успіху у реалізації своїх бажань
- \* Ставити та досягати цілей



Але це не все, що ти отримаєш від участі у Програмі, попереду багато цікавих та корисних відкриттів!

**Успіхів тобі!**

Автори програми «Вибір до змін»

The background of the slide is a dark green color with a large, abstract, light green brushstroke pattern in the center. The brushstrokes are thick and layered, creating a sense of movement and depth.

# Заняття 1. Керування життям

# Правила роботи в групі



1. **Приходити вчасно/дотримуватися регламенту.** Завчасно повідомляти про власні труднощі, які заважають участі в роботі групи у певні дні (потреба пропустити заняття, піти або прийти раніше або пізніше призначеного часу). У такому випадку питання про подальшу участь у роботі вирішуватимуть ведучі. Щоб проходження програми було корисним, важливо не пропускати і не запізнюватись на заняття.
2. **Брати активну участь.** Орієнтувати себе на прояв активності, беручи участь в усіх вправах та обговореннях, що виникають під час роботи групи. Мати право висловлювати власну думку стосовно будь-якого питання.
3. **Говорити по черзі, не перебиваючи.** Намагатись слухати того, хто говорить, не перебивати. Поважати один одного.
4. **Дотримуватися конфіденційності.** Не розголошувати інформацію особистого характеру. Інформація, що обговорюється в групі і стосується «особистих» життєвих історій кожного учасника, не виноситься за межі групи.
5. **Бути позитивними та конструктивними.** Не критикувати думки інших. Висловлюватись лише від власного імені і про те, що відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.
6. **Бути щирими.** Кожен учасник намагається висловлювати свої думки відверто та чесно, при цьому міру довірливості/відкритості він(вона) встановлює сам(а).
7. **Приходити на заняття у тверезому стані!** Не приходити на заняття в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Брати на себе відповідальність за свою поведінку в групі.



# Я хочу...

Обери, що саме ти хочеш отримати від участі у програмі, та постав відповідну позначку біля обраного варіанту (ти можеш обрати до 6-ти позицій)

☐

Знайти своє місце у житті

☐

Щоб мене поважали

☐

Досягати успіху

☐

Впевнено обрати свій шлях

☐

Самостійно розпоряджатися життям

☐

Рухатися вперед

☐

Завжди попадати в ціль

☐

Знаходити легкий шлях

☐

Навчитися долати перешкоди

☐

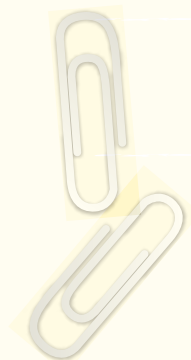
Вміти аналізувати)

☐

Розуміти свої думки та почуття

☐

Майстерно керувати своїм життям



## Які якості тобі подобаються у твоїх друзях?

- ☐ впевнений(-на) у собі
- ☐ Чесний(-на)
- ☐ Має гарне почуття гумору
- ☐ Сильний(-на)
- ☐ Розумний(-на)
- ☐ Щедрий(-ра)
- ☐ Сміливий(-ва)
- ☐ Привітний(-на)
- ☐ Щирий(-ра)
- ☐ Надійний(-на)
- ☐ Доброзичливий(-ва)
- ☐ Готовий(-ва) прийти на допомогу
- ☐ Терплячий(-ча)
- ☐ Порядний(-на)
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...



# Мої сильні та слабкі сторони

Мої сильні сторони

“

*Для того, щоб впевнено керувати власним життям, необхідно знати свої сильні та слабкі сторони.*

”

Мої слабкі сторони

“

*Сильні сторони варто підтримувати, а слабкі – тренувати чи змінювати.*

”



## Домашнє завдання “Хто Я?”

I. Надай якомога більше відповідей на запитання: Хто Я?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.





## II. Подумай про свої сильні та слабкі сторони...

Ось дві свої сильні сторони та визнач, яким чином вони допомагають тобі в житті:

1 .....

Чим допомагає у житті?



2 .....

Чим допомагає у житті?



Овери дві свої слабкі сторони та надай відповідь на запитання, зазначені нижче:

1

Чим заважає у житті?

Як змінити/покращити?



2

Чим заважає у житті?

Як змінити/покращити?





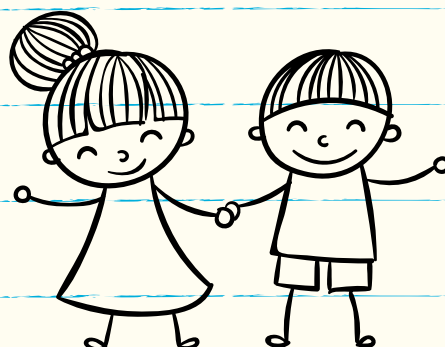
# Заняття 2. Бахання - рушійна сила

## Способи задоволення потреб на етапах дорослішання

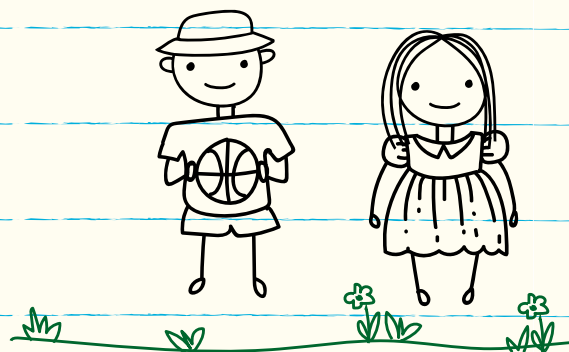
**Немовля:**



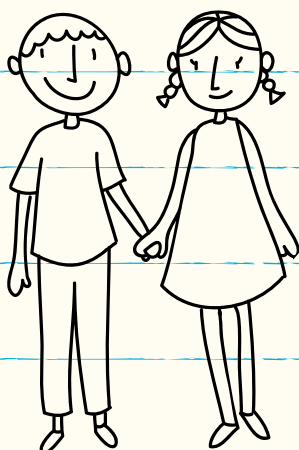
**Малюк:**



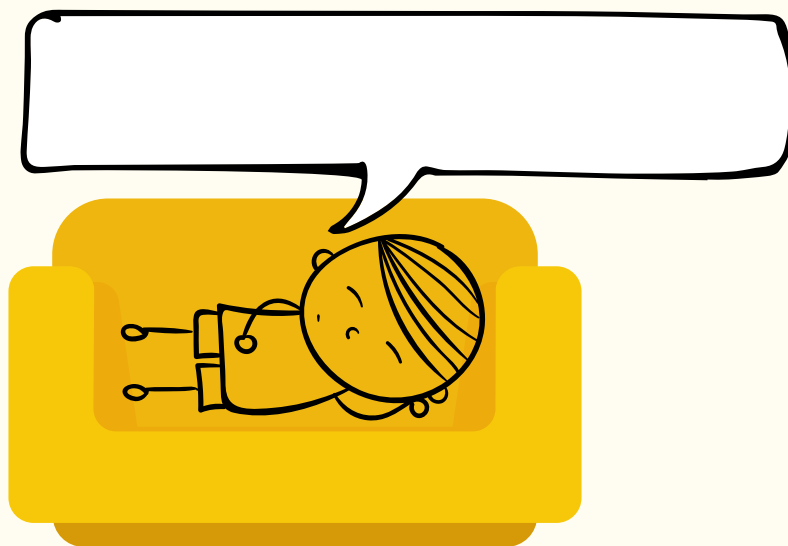
Підліток:



Дорослий:

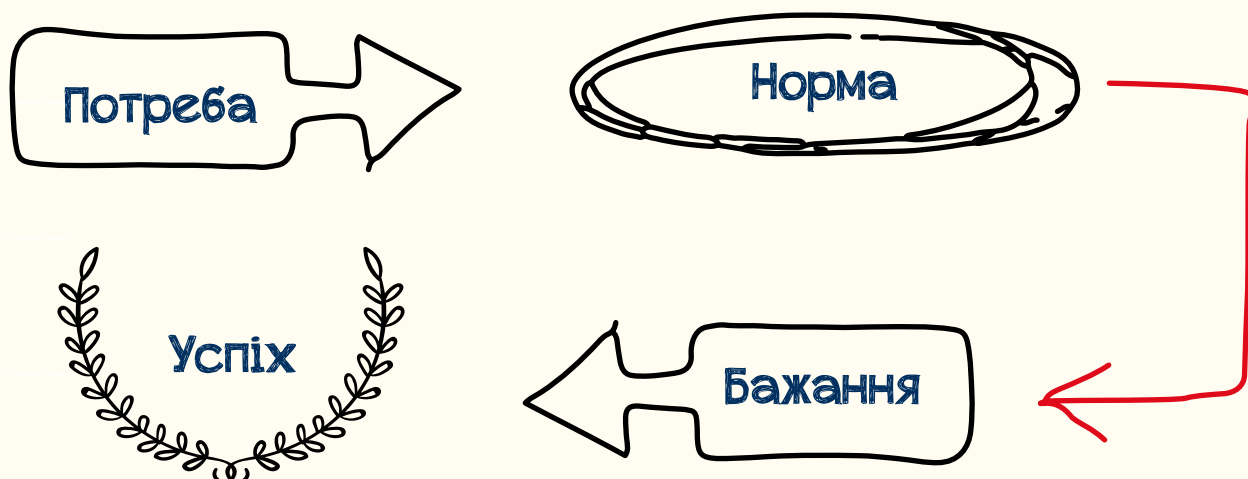


# Потреба-бажання



Задоволення потреб забезпечує «життя у нормі», задоволення ж бажання забезпечує життя краще, ніж «нормально», надає відчуття задоволення та успіху, але лише за таких умов:

- 1 бажання має відповідати твоїм можливостям та ресурсам;
- 2 шлях до реалізації бажання має бути безпечним - не завдавати шкоди ні тобі, ні іншим.



## Піраміда потреб

Самовдосконалення,  
моральність



Самоповага,  
досягнення, впевненість



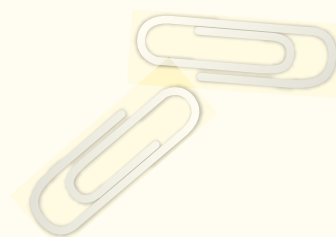
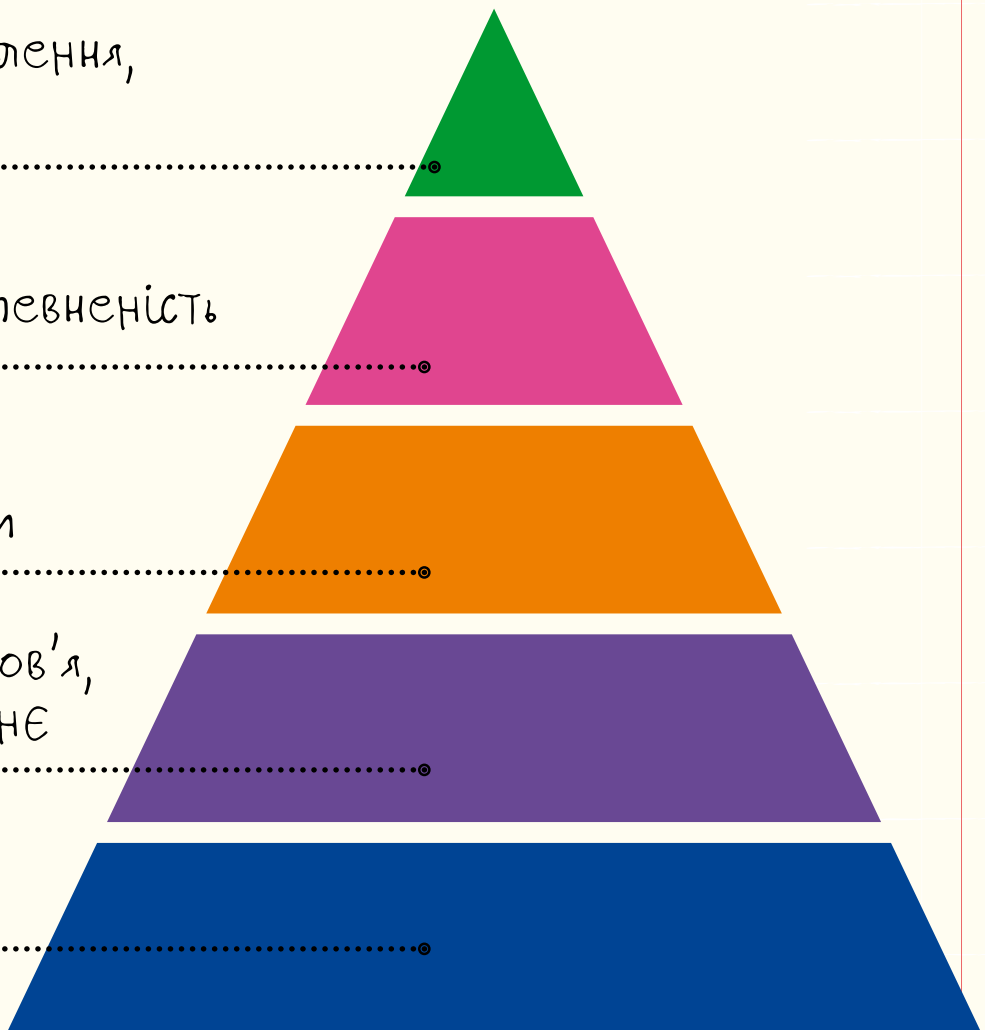
Дружба,  
сім'я, стосунки



Безпека: здоров'я,  
майно, майбутнє



Дихання,  
вода, їжа, сон



## Домашнє завдання “Я – дорослий(-а)”

Упродовж тижня записуй  
ті вчинки, які відповідають  
моделі поведінки задоволення  
потреб дорослою людиною.  
На наступній зустрічі ми  
обговоримо твої успіхи.

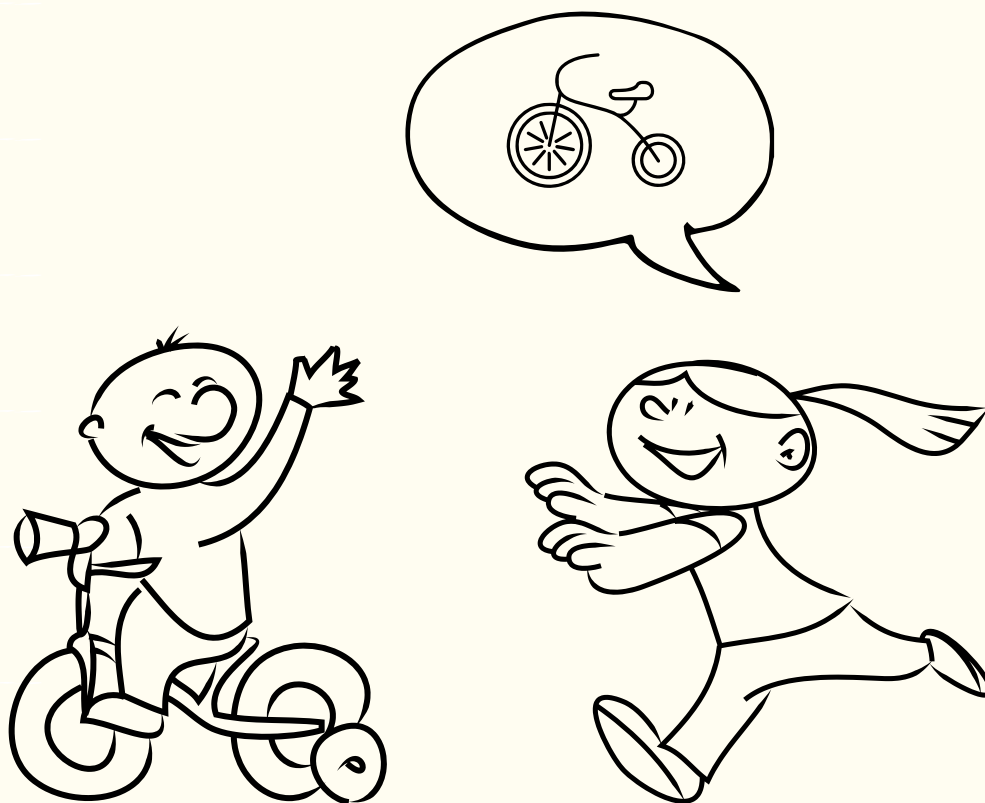


Вчинки дорослої людини:  ...

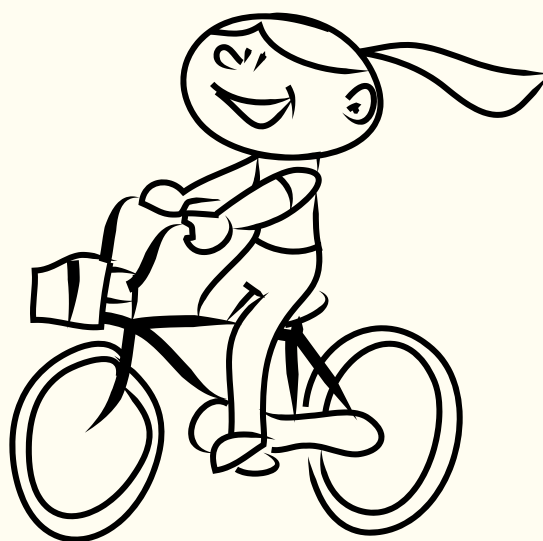




# Заняття 3. Думки, емоції та дії

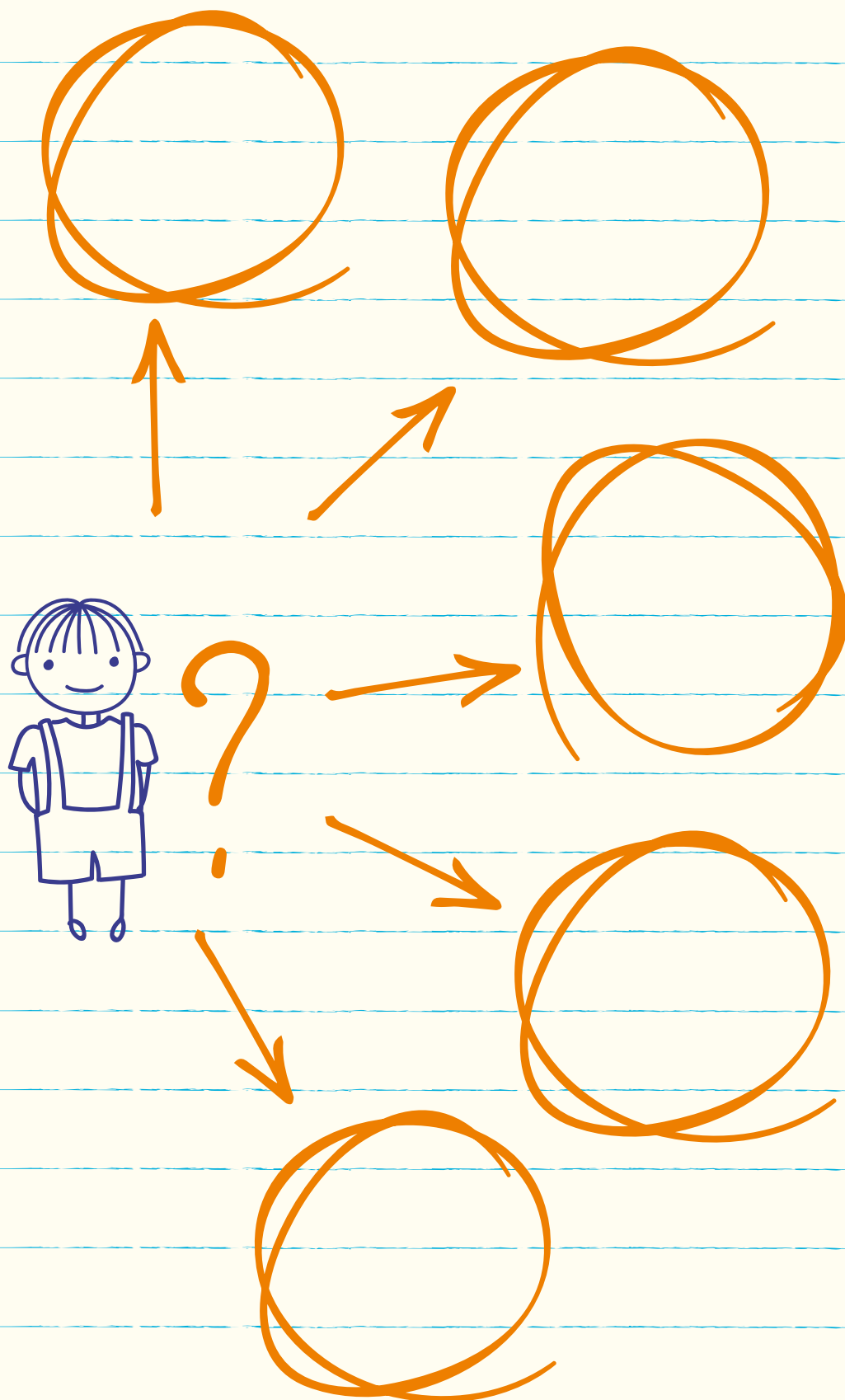


**1** Подія-активатор



**2** Наслідок

Ми розглядаємо ситуацію «Наступили на ногу у транспорті».  
Ось ти та запиши 5 варіантів реакцій на таку ситуацію, що найбільш  
притаманні саме тобі.



## НЕКОРИСНІ ДУМКИ



-думки, через які людина  
почувається нещасною,  
роздратованою, має  
неприємності, невирішені  
проблеми та незадоволені  
потреби.



## КОРИСНІ ДУМКИ



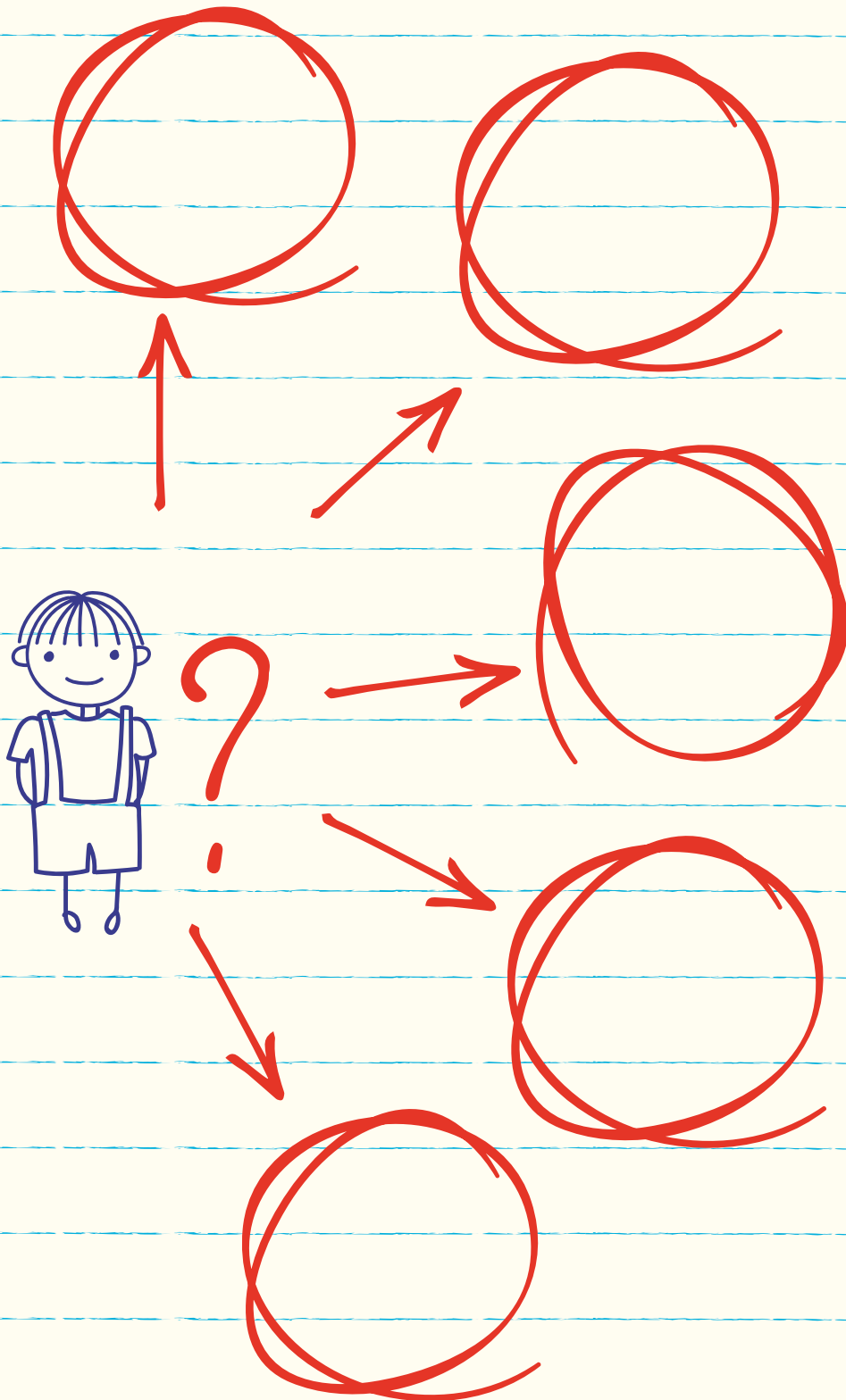
-думки, які допомагають  
взяти на себе відповідальність  
та допомагають задовольнити  
свої потреби у позитивний та  
здоровий спосіб, що дає  
змогу відчувати гордість за  
себе



Коли ти стоїш перед  
вибором будь-чого і тобі  
важко обрати, як краще вчинити,  
на допомогу може прийти «внутрішній діалог». Ти подумки можеш  
проаналізувати все, що відбувається, яким чином краще вчинити, зважиш  
усі «за» і «проти». Спробуй заглянути наперед та спрогнозувати, до чого  
може привести та чи інша дія.

## Домашнє завдання "Без "шраму""

Пропонуємо продовжити роботу із ситуацією «Наступили на ногу у транспорті». Напиши 5 корисних думок, таких, щоб ні у тебе, ні у того, хто наступив на ногу, не залишилося «шраму».





# Заняття 4. Вчинки та їхні наслідки

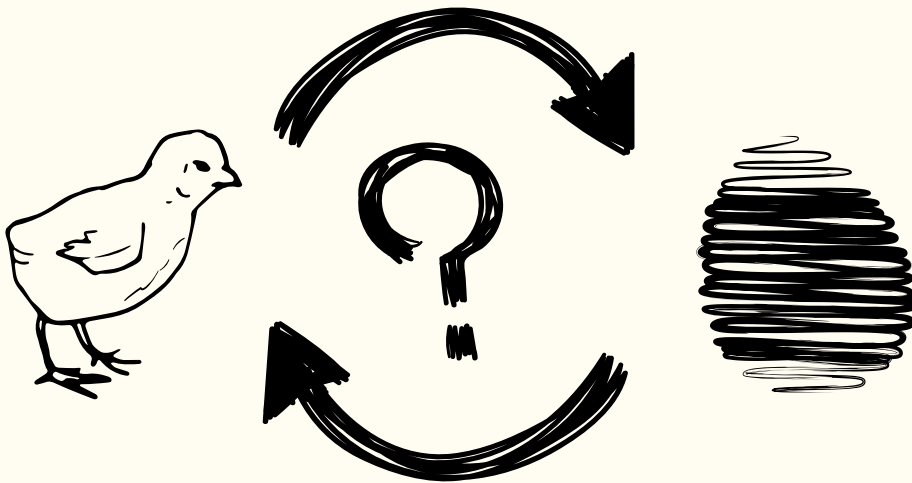
# Наслідки

Після будь-якої твоєї дії, вчинку, поведінки настають наслідки. Вони бувають внутрішні та зовнішні.

! **ВНУТРІШНІ НАСЛІДКИ** – це відчуття задоволення чи розчарування (емоцій), які ти відчуваєш під час дії або після того, як завершив її.

! **ЗОВНІШНІ НАСЛІДКИ** – це винагорода чи покарання. Між тим, що ми думаємо, та тим, що відчуваємо, існує зв'язок.

**Що першим з'являється: почуття чи думка?**



Думки приводять до виникнення почуттів. Якщо нам не подобаються наші почуття, слід змінити свої думки. Ніхто не може змусити тебе відчувати щось, якщо ти цього не хочеш. Саме те, як ти тлумачиш вчинки або слова інших, змушує тебе почуватись тим чи іншим чином.



## Домашнє завдання. Притча “Сліпці та слон”

Давно це було. Привезли якось в одне місто слона. Багато хто захотів побачити його. Серед них були і відомі на всю округу сліпі мудреці. Але як побачити слона, якщо ти сліпий?

– Я знаю, – сказав один мудрець, – ми обмацаємо його.

– Хороша ідея, – погодилися інші. – Так ми зможемо дізнатися, який він цей СЛОН.

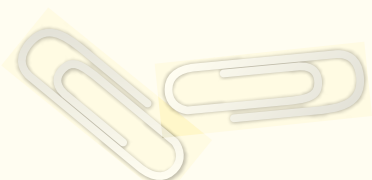
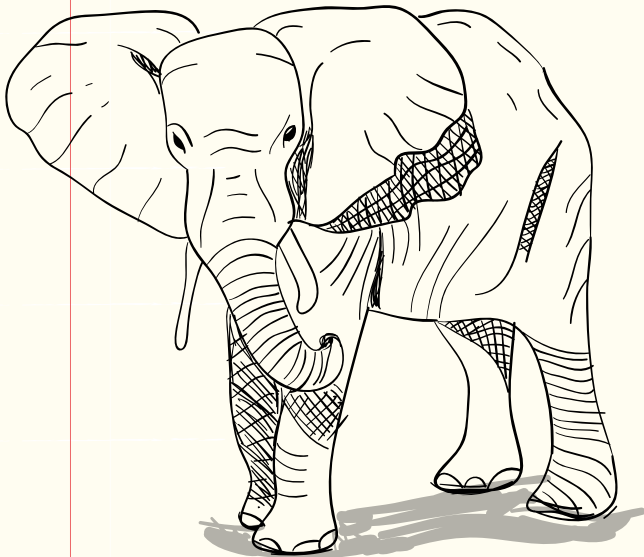
Отже, шість мудреців пішли “дивитися” слона. Перший намацав велике пласке вухо. Воно повільно рухалася вперед і назад.

– Це віяло! Слон схожий на віяло! вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і чіпав її. Вона була круглою і могутньою.

– М-м-м ... Це щось кругле і товсте ... Слон схожий на дерево! – вигукнув він.

– Ви обидва не маєте рації, – сказав третій. – Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку! Цей мудрець намацав хвіст слона.





– Неправда! Слон схожий на спис! Так – круглий, так – тонкий, але не гнучкий! – вигукнув четвертий, який обмацував живні слона.

– Ні, ні, – закричав п'ятий. – Слон – як висока стіна. Велика, широка і шорстка, – говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець у руках тримав хвіст слона.

– Усі ви не праві, – сказав він. – Слон схожий на змію.

– Ні, на мотузку!

– Ні, змію!

– Стіну!

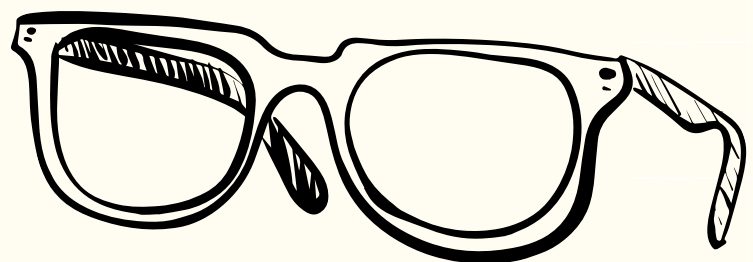
– Ви помиляєтесь!

– Я правий!

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їхня суперечка тривала цілий день.

Потім ще один, потім тиждень, а до єдиної думки вони так і не дійшли.

Кожен мудрець уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки, і вірив тільки собі. У результаті кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому вони ніколи так і не дізналися, як виглядає слон.





# Заняття 5. Переконання

# Переконання

Переконання людини – це наші установки і правила, які допомагають відповідати на ті чи інші життєві ситуації. Ми реагуємо і чинимо так, як підказують нам наші переконання. Здавалося б, немає нічого кращого, ніж мати таких «радників». Переконання людини, як дороговказні зірки, за якими вона скеровує рух свого життя. Людина рухається туди, куди кличуть її внутрішні установки.

## ПЕРЕКОНАННЯ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ У ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ:

### Власний досвід

- \* «Любити боляче» (мені було боляче, коли я любив/ла);
- \* «Я не можу цього зробити» (тому що у мене ніколи не виходило);
- \* «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (я колись помучився, і у мене вийшло);
- \* «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (я багато працюю і багато отримую).

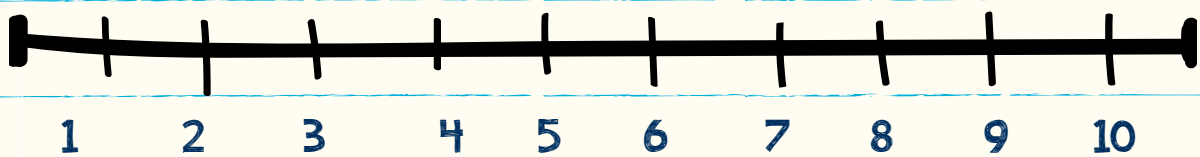
### Чужий досвід

- \* «Любити боляче» (я чув/ла в кіно);
- \* «Я не можу цього зробити» (мені так мама сказала);
- \* «Якщо довго мучитися, що-небудь вийде» (у книжці прочитав/ла);
- \* «Коли багато працюєш, багато отримуєш» (усі так кажуть).

## Вправа “Коли я не отримую бажаного”

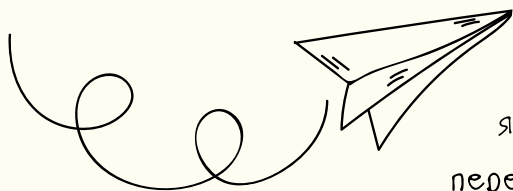
Пригадай ситуацію з твого життя, коли ти дуже щось хотів/ла, але не зміг/не змогла це отримати. Дай відповіді на такі запитання:

- 1 Чого мені хотілось?** Оціни важливість твого бажання від 1 (найменш важливо) до 10 (найбільш важливо):



- 2 Що я казав/ла собі, коли мені не вдалося отримати бажане?** (запиши все, без винятку, що тоді спадало тобі на думку)

- 3 Що ти говорив/ла, щоб налаштуватись на більш позитивний лад?**



На все, що відбувається навколо нас (предмети, явища, процеси), ми дивимось через сито наших переконань (правильно – неправильно, добре – погано, можна – не можна, чорне – біле, вірю – не вірю і т. д.).

Ми ніби фільтруємо інформацію через систему наших висновків про наше оточення. Це як інформація, яка проходить обробку через певну персональну програму в комп'ютері. Висновки, які зробить програма, залежать від критеріїв оцінки, внесених нами (і не тільки нами) в цю програму.

Наші переконання нагадують «клітку» для нашого розвитку: якісь переконання зачиняють нас у клітці та зупиняють наш розвиток, а завдяки іншим ми можемо відкрити її та отримати свободу й успіх.

### Корисні переконання

Переконання підтримують, коли в нас вже був досвід і ми впевнені, що у нас вийде, коли ми спрямовані на позитив та нікому не завдаємо шкоди через свої переконання, коли ми готові аналізувати досвід, отриманий завдяки нашим переконанням, отож...

### Некорисні Переконання

Коли ми хочемо чогось за межами нашого досвіду (того, чого у нас ніколи не було; чого ми не робили; чим ми не були). Тоді наше бажання міститься за межами нашої «клітки». І те, що нам досі допомагало (або ніяк не впливало), тепер нам заважає. Якщо переконання хибні, але ми впевнені, що вони 100% правильні, тоді...

### Такі переконання:

1. Захищають
2. Зрозумілі та звичні
3. Логічні
4. Гнучкі
5. Безпечні
6. Ведуть до успіху

Допомагають нам вибудовувати своє життя так, як ми хочемо, допомагають досягати бажаного результату.

1. Обмежують
2. Заплутують
3. Ховають істину
4. Небезпечні
5. Стають на заваді розвитку
6. Бувають хибними

Не сприяють нам у досягненні успіху, негативно впливають не лише на нас, а й на тих людей, з ким ми вибудовуємо стосунки.

# Як перевірити переконання?

Переконання можуть бути корисні та некорисні. Здається, що відрізнити одне від іншого дуже важко, але, насправді, для того, щоб перевірити переконання, необхідно, щоб воно «склало іспит» із чотирьох запитань:

1. Які докази є в нас на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100%?
2. Чи це переконання охоплює повну картину?
3. Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?
4. Чи я сам/сама обрав/ла це переконання?

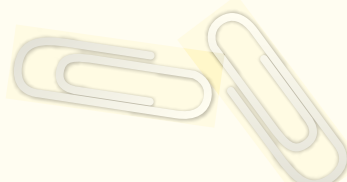


Деякі переконання не зможуть скласти цей складний іспит та зруйнуються. Звісно, неприємно, коли щось руйнується, адже нам було зручно жити за законами нашої «клітки», але для того, щоб **розвиватися, збільшувати свій досвід, ставати справді дорослою та мудрою людиною**, необхідно навчитися гідно

приймати власні помилки та виправляти їх, якщо факти говорять про інше. Усі ми помиляємося, і лише мудрі та успішні люди вміють приймати свої помилки та знаходити корись у цьому.



Коли ж наше переконання «склало іспит» із 4 запитань і всі відповіді на запитання були «Так», ми можемо бути впевнені, що воно корисне для нас і ми рухаємося у правильному напрямку.





## Домашнє завдання "Перевір переконання"

Під час нашої зустрічі ми поговорили про наші переконання, визначили, звідки вони можуть з'являтися. Які їхні «плюси», а які «мінуси», які можуть бути ризики, якщо переконання хибні. Тому ми пропонуємо тобі таке домашнє завдання:

**I. Обери одне переконання, яке маєш ти або твої знайомі і яке варто перевірити. Воно може бути про:**

1. чоловіків / жінок;

4. кохання;

7. багатство;

2. дітей;

5. роботу;

8. ...

3. друзів;

6. бідність;

Отже, переконання таке:



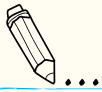
**II. Перевір це переконання за допомогою 4-х запитань:**

1) Які докази є на користь цього переконання? Чи воно завжди справджується на всі 100 %?

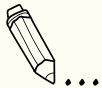




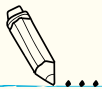
2) Чи це переконання охоплює повну картину світу, обставин чи подій?  
Чи воно є об'єктивним?



3) Чи це переконання сприяє моєму добробуту? Чи воно корисне?



4) Чи я сам/сама оцінив/ла це переконання?



III. Щодо обраного переконання, за результатами перевірки, висновок наступний:

Переконання (підкресліть потрібну відповідь):

Вірне

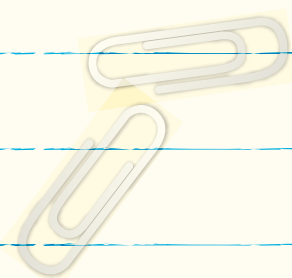
Хибне

Переконання (підкресліть потрібну відповідь):

Веде до успіху

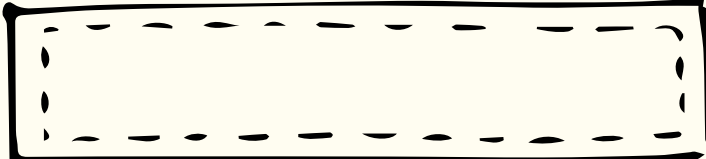
Стає на заваді розвитку

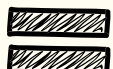
Поясніть, чому:

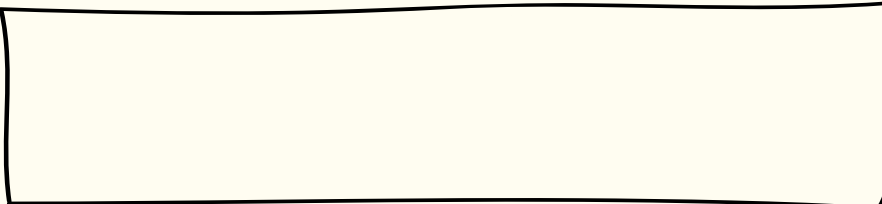





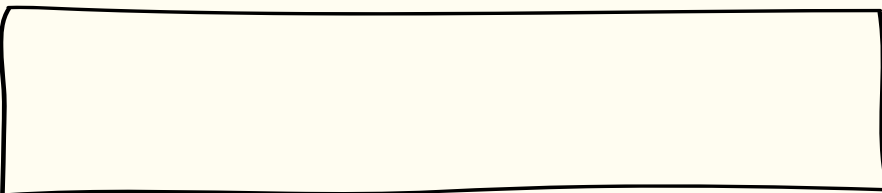
# Заняття 6. Як мислити без помилок


① 

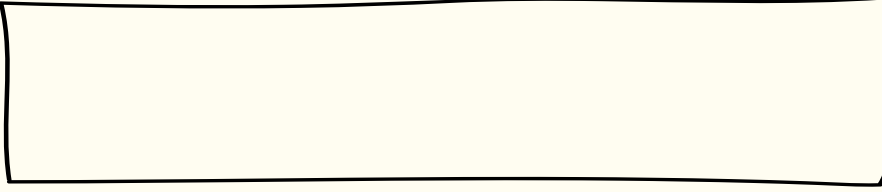


② 

⑤ 

③ 

⑤ 

④ 

**1** – напиши своє ім'я.

**2, 3, 4** – основні характеристики, переконання та інші особливості, притаманні тобі (пригадай одне з попередніх занять, на якому ми розглядали наші сильні та слабкі сторони, подумай, що необхідно тобі для безпечного керування твоїм життям, які переконання та принципи у тебе є та що ще особливого ти можеш про себе згадати, щоб вкласти у свою формулу).

**5** – обери будь-які знаки у свою формулу.



# Помилки у мисленні

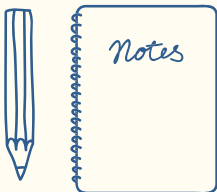
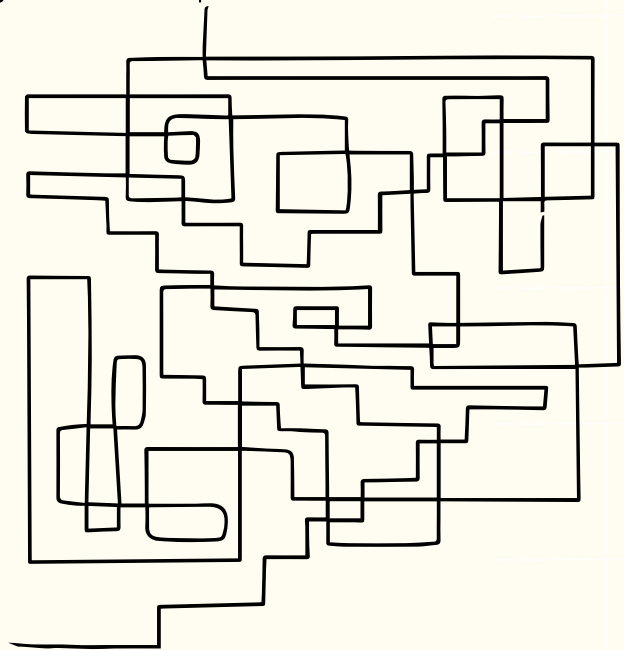


Коли ти припускаєшся помилок у мисленні, ти настільки зациклюєшся на певних думках про себе, оточуючих чи життя загалом, що віддираєш у себе свободу набувати новий досвід та мати інші погляди. Ти не дозволяєш собі або іншим помилятись і

насолоджуватись життям. Це – як жити у власній тюрмі. Уяви, що кожна така помилка у мисленні – це прут ґратів у твоїй тюремній камері. Виймаючи їх один за одним, ти звільняєш себе та приймаєш на себе/отримуєш контроль над власними думками і діями.

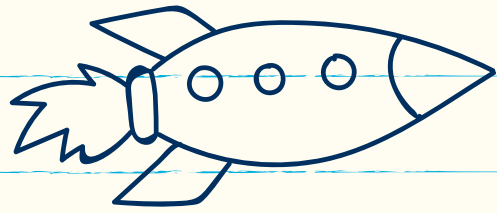
Дуже важливо виявити ті помилки у мисленні, яких ти припускаєшся найчастіше, та визначити, які моделі поведінки формуються на їх основі.

Це допоможе тобі краще зрозуміти свою поведінку і її причини.



Далі перелічені найпоширеніші помилки у мисленні. Можливо, деякі з них не стосуються безпосередньо тебе, але спробуй визначити ті, яких ти сам припускаєшся найчастіше.

## Уникання відповідальності



### 1 Заперечення та нечесність

Людина нечесна із собою та іншими щодо своєї поведінки та проблем, з якими стикається. Перший крок до змін – усвідомити проблему та взяти відповідальність за неї.

**Наприклад:** «Я не крав його диски. Я з'їхався їх повернути!»

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



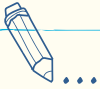
## 2

### Перекладання провини на інших

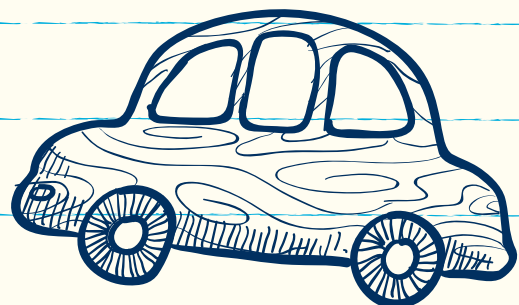
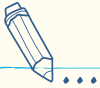
Людина перекладає відповідальність за власні проблеми та поведінку на когось іншого.

Наприклад: «Мої друзі змусили мене вкрати той автомобіль. Я ні в чому не винний!»

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?

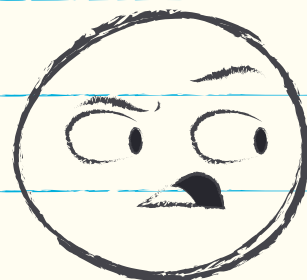


### 3 Мінімізація

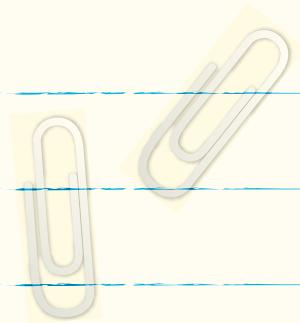
Людина «прикидається», що її негативні вчинки не є такими негативними.

Наприклад: «У моїх злочинах немає потерпілих. Я грабую тільки магазини, а вони мають страховку. Я ж нікому не роблю боляче при цьому».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?





## Коли ти намагаєшся уникнути відповідальності, скажи собі:

Отже, існує проблема. Я беру на себе відповідальність за свою частину. Я дорослий/доросла і тому можу впоратись з цією відповідальністю. Я знаю (або дізнаюся), що слід зробити, щоб виправити ситуацію, і я це зроблю.

Я поважатиму права інших та їх власність.

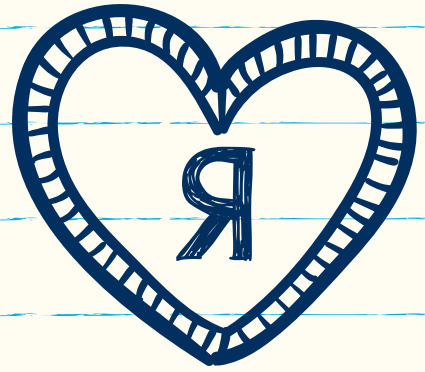
Я обираю роботу зі своїми слабкими сторонами, адже це відповідальна доросла поведінка.

Я не звинувачуватиму інших у своїй поведінці та проблемах. Я сам/сама контролюю своє життя і обираю, що робити та як реагувати на те, що відбувається навколо мене.

Отже, я робив(-ла) погані вчинки в минулому. Але це не значить, що я приречений(-на) мати проблеми протягом решти свого життя.



## Егоцентризм



### 1 Життя мені винне

Людина переконана, що життя їй щось винне. Людина впевнена, що заслуговує найкращого і при цьому не має докладати жодних зусиль, щоб це отримати.

Наприклад: «Мені ці парфуми потрібні більше. Я просто заберу їх. Ті люди не заслуговують на те, щоб їх мати».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



## 2 Мстивість

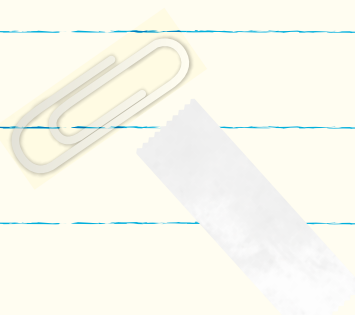
Така людина прагне покарати кожного, хто заважає їй отримати бажане або не проявляє до неї належної, на її думку, «поваги». Вона пам'ятає про давні образи з минулого.

Наприклад: «Я зараз поб'ю того хлопця. Він зневажливо на мене подивився».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



## Коли ти поводишся егоцентрично, скажи собі:

Що робить мене таким/такою особливим(-ою)? Якщо в хтось інший так поведився, я в не хотів(-ла) бути поряд із такою людиною.

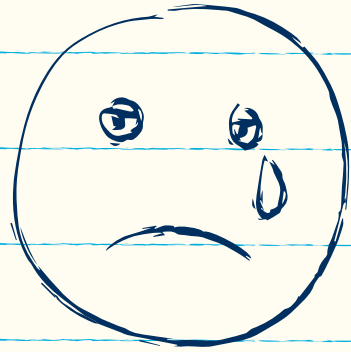
Життя нічого мені не винне. Моє життя нічим не гірше, ніж у більшості людей. Чому до мене має бути особливе ставлення?

Щоб отримувати щось, необхідно докладати зусиль.

Я не можу вимагати від інших, щоб вони поводитися так, як я хочу. Єдина людина, яку я можу контролювати, – це я сам(-а).

Я не маю права вимагати, щоб інші догоджали мені.

## Позиція жертви



Людина вважає себе жертвою попереднього досвіду та поведінки інших. Звинувачує інших у своїх емоціях, думках і поведінці.

Позиція жертви може перетворитися на звичку: вона на перший погляд здається безпечною і не передбачає жодної відповідальності. Коли людині вдається викликати в інших почуття жалості до себе, тоді вони більш поблажливі до неї та готові їй допомогти. Але при цьому вона втрачає повагу оточуючих, і її самооцінка погіршується.

1

### “Бідний Я”

Людина вважає себе безнадійною невдахою та впевнена, що її життя гірше, ніж у будь-кого іншого. Вона бачить навколо лише самі перешкоди, а не можливості. І це використовує як виправдання, щоб не вирішувати власні проблеми.

Наприклад: «Я ніколи не досягну успіху в житті, просто подивіться, яким нещасним я був увесь цей час. Ви не можете цього зрозуміти, бо ви не знаєте, як важко мені було».».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



## 2 Полюбіть мене / я ж вам подобаюсь?

Людина настільки себе не цінує, що єдиний, на її думку, спосіб заслужити повагу інших – це сподобатися іншим. Вона готова на все, аби її помітили та прийняли, навіть, якщо такі вчинки можуть завдати їй шкоди.

Наприклад: «Вони будуть думати, що я крутий, якщо я вдерусь до того будинку».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



## Коли ти поводишся як жертва, скажи собі:

Я достатньо сильний(-на), щоб гідно пережити все, що зі мною трапляється.

Я спроможний(-на) приймати власні рішення та вирішувати свої проблеми.

Я не дозволю, щоб інші використовували або ображали мене.

Я не можу вимагати від інших, щоб вони поводитися так, як я хочу. Єдина людина, яку я можу контролювати, – це я сам(-а).

Я досягну успіху, якщо докладатиму зусиль і досягатиму цілей.

## Перебільшення



Людина схильна реагувати набагато сильніше, ніж того вимагає ситуація. Вона почувається безпорадною і вважає, що нічого не може зробити, щоб вирішити свої проблеми.

### 1 Принцип "Це катастрофа"

Людина бачить кризову ситуацію навіть у маленькій проблемі. Говорячи собі, що вона занадто велика, щоб з нею впоратись, отримує виправдання, щоб нічого з нею не робити.

Наприклад: «Через мою судимість ніхто ніколи не дасть мені роботу. Тому я навіть не намагатимусь її шукати».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?





## 2

## Надмірне узагальнення

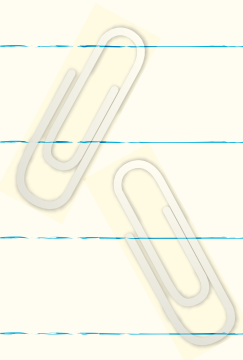
Людина переконана, що якась одна погана ситуація або досвід завжди повторюватимуться. Вона ігнорує нову інформацію, яка може вказувати на те, що вона помиляється. Ця особа часто використовує такі слова, як «завжди», «ніколи», «усі» або «ніхто».

**Наприклад:** «Мене усі ненавидять за те, що я зробив. Нікому не цікаво почути мою версію того, що сталося».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



### 3 Передбачення майбутнього

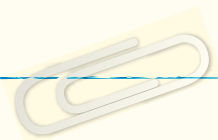
Людина поводить себе так, ніби може передбачити майбутнє, заглянувши у кришталеву кульку. Вона вірить у те, що все побачене в ній має справдитись і нічого не можна змінити.

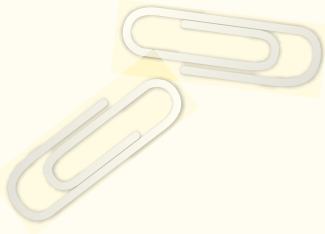
**Наприклад:** «Я просто знаю, що мої батьки вже ніколи не пустять мене додому».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?





## Коли ти перебільшуєш, скажи собі:

Зупинись та дихай! Мої емоції та уявлення про ситуацію почали виходити з-під контролю. Важливо бути об'єктивним (-ою)

Я не можу контролювати думки або дії інших, але я можу контролювати власну реакцію.

Я не очікуватиму найгіршого і не поспішатиму з висновками.

Чим швидше я реагую, тим вищі шанси помилитись. Зараз я сповільнюсь /зупинюсь та обдумаю все, перш ніж діяти.

## Висування вимог



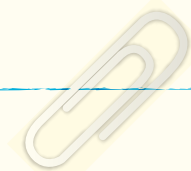
Така людина встановлює чіткі правила для себе та інших. Вона терпіти не може, якщо щось іде не так і хтось помиляється або якщо помиляється вона сама.

Наприклад: «Якщо я не стану найкращим студентом/студенткою у групі, не матиму найкращих спортивних і творчих результатів, я нічого не буду вартий/варта як особистість. Просто стану невдахою».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?





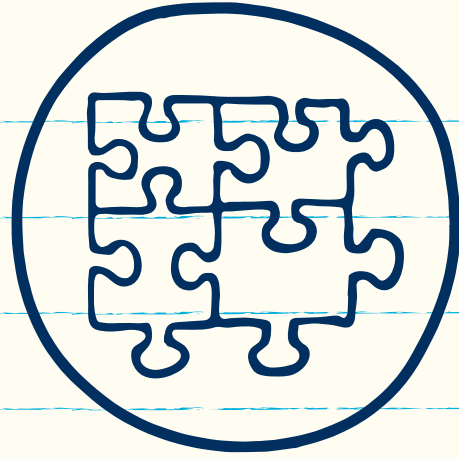
## Коли ти висуваєш вимоги, скажи собі:

Добре, коли у мене є мрії та цілі, але життя – це не завжди перемоги.  
Необхідно навчитись насолоджуватись життям.

Світ сповнений можливостей набути цікавий досвід. Я буду  
насолоджуватись ними і не змушуватиму себе та інших бути ідеальними  
в усьому.

Помилятись – не катастрофа. Помилки – це просто ще один спосіб  
чогось навчитись.

## Вибіркове сприйняття



Людина концентрує увагу тільки на певній частині доступної інформації, коли формує свої переконання або приймає рішення.

### 1 Тунельне бачення

Людина схожа на впертого віслючка, що має шори на очах. Вона дивиться на ситуацію лише під одним кутом, ігноруючи все інше навколо.

Наприклад: «Якщо я не куритиму марихуану зі своїми друзями, вони більше не захочуть зі мною спілкуватися».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



## 2

### Ігнорування позитиву

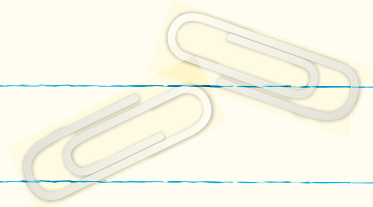
Така людина звертає увагу саме на негативні результати, забуваючи про хороше. Надає більшого значення невдачам та слабкостям, ніж сильним сторонам і талантам. Вона вважає себе слабшою і гіршою, а свої проблеми – більшими, ніж є насправді.

Наприклад: «Навіщо пробувати? Щоб я не робив, мені нічого не вдається. Зі мною ніколи нічого доброго не трапляється».

Наведи свій приклад:



Як змінити ситуацію на краще?



**Коли ти застосовуєш вибіркове сприйняття, скажи собі:**

На цю ситуацію необхідно поглянути й з інших сторін. Щоб прийняти правильне рішення, мені потрібна вся інформація.

Чим ширше я сприймаю життя, тим більше зможу навчитись, тим більше радісних моментів переживатиму і тим цікавішою людиною стану.

Я можу скласти цілий перелік хорошого, що сталося зі мною протягом останніх днів.

Мені подобається, що люди такі різні, це робить життя цікавішим.



**IDEA!**



The background of the slide is a dark green color. Overlaid on this is a large, abstract, circular pattern of lighter green brushstrokes. These strokes are thick and layered, radiating from the center, creating a textured, sunburst-like effect. The text is centered within this pattern.

# Заняття 7. Свідомий вибір

При виборі напрямку руху, насамперед, нам **необхідно сформувати нашу ціль** (чітку, реальну та досяжну на цьому етапі нашого життя).

Але мати чітко сформовану ціль недостатньо для її досягнення.

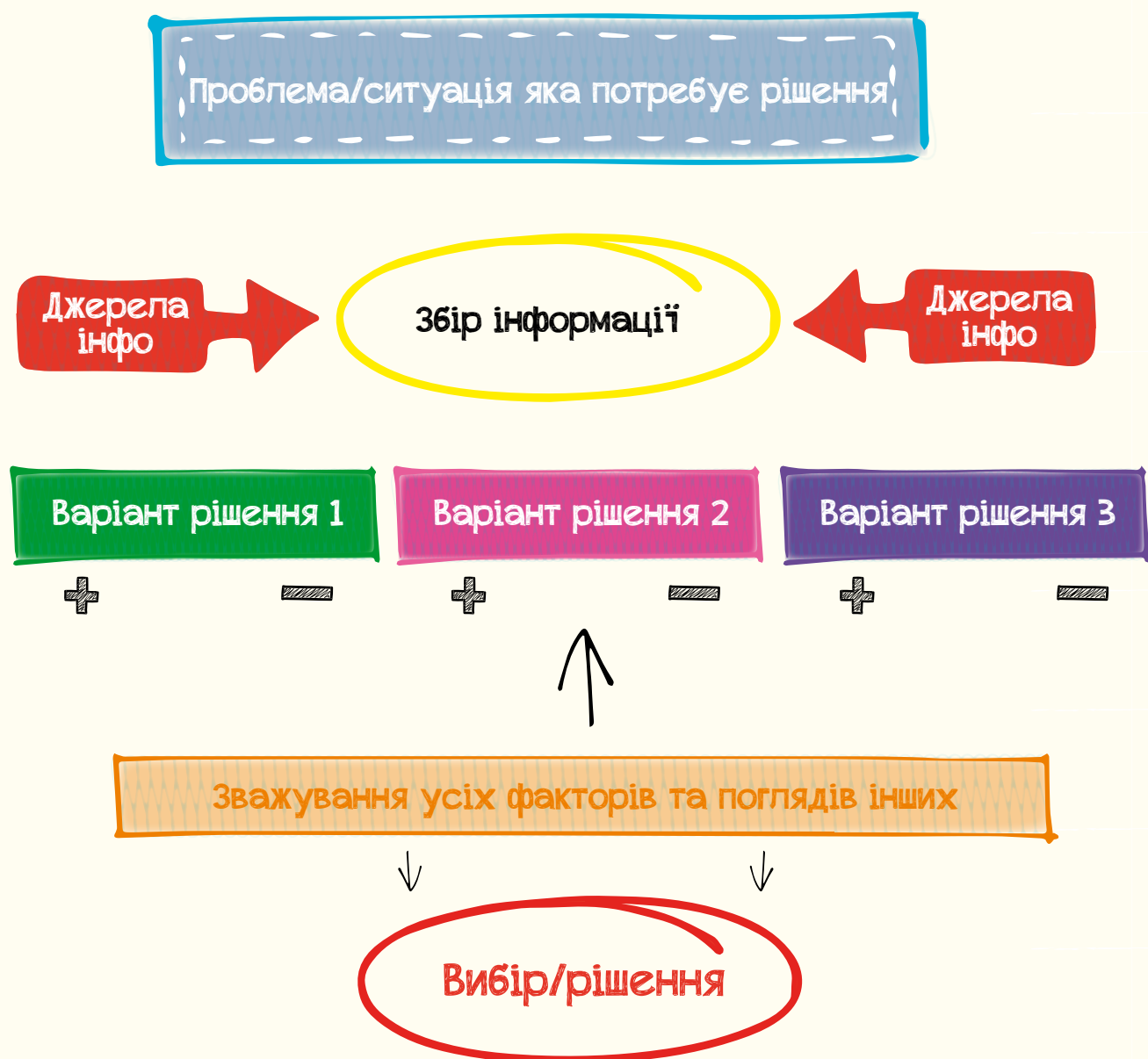
**Важлива умова** вчити та розуміти, куди саме нам необхідно рухатись.

На нашому шляху можуть трапитися ситуації, які, на перший погляд здаються дуже важливими та важкими, і ми можемо багато сил та уваги приділити саме їм, так, що не мати сил на завершення нашого шляху.

**Наш шлях проходить серед людей**, які можуть нас відволікати, заважати або навпаки, допомагати. Але як зрозуміти, хто з них допомагає, а хто перешкоджає? Для цього нам необхідно аналізувати, зважувати та завжди пам'ятати про **СВОЮ ціль**».



## Схема прийняття рішення/свідомого вибору



## Домашнє завдання “Моя ціль”

Подумай та сформулюй свою ціль, яку ти хотів(-ла) йи досягти найближчим часом (1-3 роки).

У стовпчику «+» запиши ті вигоди, які ти отримаєш від досягнення цілі.

У стовпчику «—» запиши, що ти втрачаєш, та власні переживання від того, що ти плануєш досягти.

У стовпчику «Цікаво» ти можеш записати свої думки і характеристики, які ти не визначив(-ла), у який стовпчик внести.

Ціль:		
+	-	Цікаво

The background of the slide is a dark green color, overlaid with a large, intricate pattern of lighter green brushstrokes. These strokes are radiating and layered, creating a sense of depth and movement, resembling a stylized flower or a burst of energy.

# Заняття 8. Постановка цілей

# Зваж усі фактори

Чим більше ти знаєш про ситуацію, тим легше приймати рішення, тим виваженіше та ефективніше воно буде. Вагома мета цього завдання – зірвати якомога більше інформації і відшукати фактори, які мають вплив на твоє рішення в конкретній ситуації. Усі фактори, які ти зараз напишеш, допоможуть тобі проаналізувати ситуацію якнайкраще.

## ПРИКЛАД:

«Сашко має ціль вступити у вищий навчальний заклад (ВНЗ) на факультет іноземної мови. Які фактори йому слід врахувати, приймаючи рішення?»

Усі фактори	Ранжування факторів	Примітки
<b>Свої схильності та здібності</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Знання іноземної мови — на середньому рівні</li></ul>	4	
<b>Наявності/відсутності таких спеціальностей у ВНЗ міста, де він проживає</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Хочу, щоб ВНЗ був у моєму місті</li></ul>	7	
<b>Які є шанси скласти ЗНО саме на цю спеціальність на високий бал?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Іноземна мова — середній;</li><li>Українська мова — середній</li></ul>	3	Можна наполегливо попрацювати та підвищити свої шанси
<b>Чи великий конкурс на цей факультет?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>30 людей на 1 місце</li></ul>	2	
<b>Платне чи безкоштовне навчання?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Батьки не можуть оплатити навчання, тому тільки безкоштовне</li></ul>	1	
<b>Куди вступатимуть друзі?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Більшість друзів будуть вступати на цей самий факультет</li></ul>	5	
<b>Якою є думка батьків?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Проти переїзду в інше місце</li></ul>	6	

Аналізуючи результати таблиці, Сашко дійшов висновку, що його ціль досяжна за умови успішного складання ЗНО, оскільки оплатити навчання батьки не можуть, тому насамперед саме підготовці до ЗНО треба присвятити найбільшу увагу.

МОЯ ЦІЛЬ \_\_\_\_\_

Усі фактори	Ранжування факторів	Примітки

## Висновки:



# Кроки до цілі

## Приклад

30.11.2017

Купити новий телефон

Наполегливість

Відповідальність

...

Витратити  
кошти, які  
відкладались

Віддавати  
кошти на  
зверігання  
батькам

5. Зібрати необхідну суму

4. Відкладати щомісяця по 400 грн  
із зарплатні

3. Влаштуватися на роботу та  
сумлінно виконувати обов'язки

2. Знайти відповідно до  
можливостей роботу

1. Обрати телефон, вартість якого  
до 2000 грн

Друг (Ім'я)

Батьки

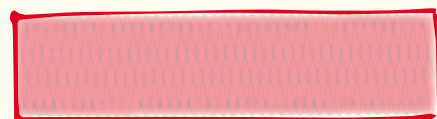
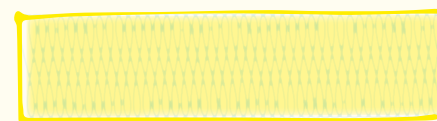
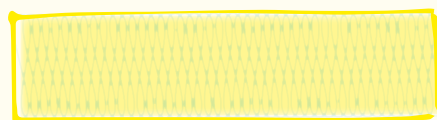
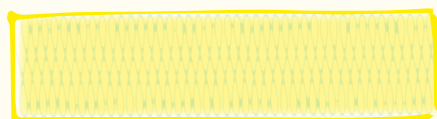
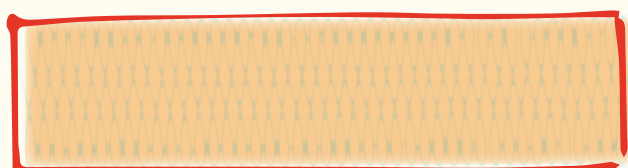
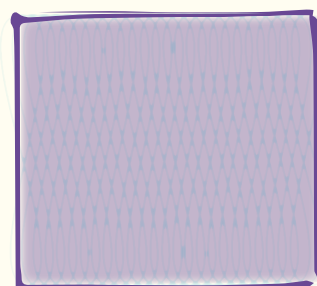
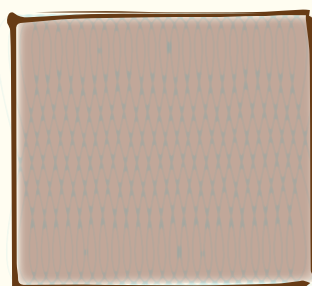
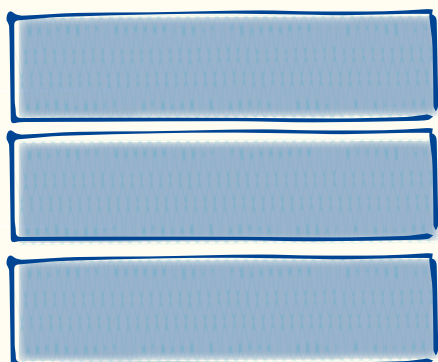
Спеціаліст центру  
зайнятості

...

...

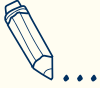
01.07.2017

# Кроки до цілі



## Домашнє завдання “На шляху до цілі”

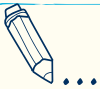
1 Моя ЦІЛЬ, або Я хочу, щоб



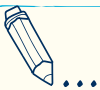
2 Це допоможе мені



3 Найголовніша перешкода, що заважає мені отримати бажане, це...



4 Я можу подолати цю перешкоду таким чином



5 Я можу звернутися по допомогу до:



## 6 Мій план, або Я збираюсь зробити


[illegible]

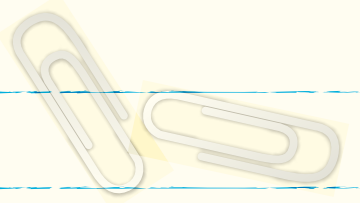
## ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УЧАСТІ У ПРОГРАМІ

Будь ласка, запиши відповіді на такі 3 запитання:

1 Що було для тебе найбільш цінним та корисним під час участі Програми?  ...

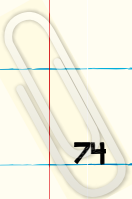
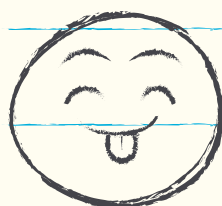
2 Що було для тебе найбільшим відкриттям?  ...

3 Що з того, про що ти дізнався / дізналась, ти плануєш використовувати у своєму житті?  ...



Сподіваємося, що у тебе залишаться приємні спогади, а  
отриманий досвід стане у пригоді!

**Успіхів тобі!**



# Для нотаток

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**  
**ЗОШИТ УЧАСНИКА/УЧАСНИИЦІ ПРОГРАМИ «ВИБІР ДО ЗМІН»**

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**  
**Журавель Т. В., Строева Н. М.**